

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 01.06.2026г. по 05.06.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
			Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30
	14601	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26			137,12	18,04	111,60	0,31
395/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17			108,30	12,60	81,00	0,12	
		Итого:	410	10,81	14,38	52,79	390,84	84,86	0,13	0,33	2,61	0,31		295,30	35,03	232,60	0,73	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
табл.24/199 6	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02		3,40	2,80	6,00	0,10	
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81		47,78	22,65	74,12	1,03	
	15935	Ёжики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,89				0,04		
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42		15,35	138,89	207,20	4,66	
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03		3,94	0,54	3,35	0,02	
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03		5,94	1,73	0,32	0,10	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72	

	Итого:	695	26,67	23,55	86,22	663,52	11,75	0,50	0,27	32,84	27,37					100,82	177,41	1318,228,20	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	15535 Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77													
	15513 Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02					1,20		1,50	0,01
	14775 Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
	12794 Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					5,60	10,80	27,20	0,72
	15993 Конфеты ЭССЕН Truffle 11гр.	11 гр	0,55	4,62	5,39	65,34													
	13097 Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02					12,80	7,20	8,80	1,76
	Итого:	475	10,50	16,77	67,30	462,10	0,02	0,07	0,04	8,00	0,50					19,60	18,00	37,50	2,49
	Итого:	1 730	48,03	54,78	220,55	1 582,46	96,63	0,70	0,65	43,45	28,18					415,72	230,44	588,32	11,41
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
2/2011	Дели принт	12797 Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05				5,00	2,60	14,50	0,25
		14087 Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12				20,40	7,80	13,80	0,18
		14638 Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32				85,28	13,17	170,76	18,84
		14648 Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10				2,83	1,41	1,82	0,26
		12813 Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72					66,25	7,70	49,50	0,08
		Итого:	385	14,27	19,30	41,22	395,61	224,76	0,13	0,49	37,09	2,59				179,76	32,68	250,38	19,62
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2004	Дели плюс	14403 Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40					187,55	23,25	145,70	0,16
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40					187,55	23,25	145,70	0,16
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
		15013 Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06				13,07	7,73	42,72	0,55
		15523 Биточки рыбные с овощами запеченные пбг (минтай)	60	10,69	6,41	5,35	121,85	26,43	0,08	0,11	3,60	4,71				80,28	10,34	51,37	1,55
		14863 Картофель запеченный с растительным маслом	110	2,48	4,09	20,21	127,60		0,15	0,09	24,80	1,72				14,98	28,67	72,52	1,14
372/2014		12867 Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08				6,74	3,67	4,49	0,92
		12794 Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46				5,60	10,80	27,20	0,72
		12807 Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72				18,80			1,56
		Итого:	610	22,14	17,77	73,96	544,29	31,63	0,41	0,28	34,61	11,75				139,47	61,22	198,30	6,43
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
		15016 Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65		0,01	0,01	10,43	2,16				35,15	7,38	16,90	0,40
288/2011		15816 Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33				5,94	5,63	15,84	0,36

392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180		9,98	39,92							0,30	0,03		
460/2011 Дели принт	12899	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24	20,71	6,38	40,65	1,35
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46	5,60	10,80	27,20	0,72
	15232	Каша ячневая вязкая м/р А	100	2,15	3,22	14,08	93,90		0,06	0,02		1,63	18,12	10,82	74,10	0,39
		Итого:	450	15,26	24,52	70,13	606,02	11,74	0,20	0,10	10,97	8,81	85,82	41,01	174,69	3,25
		Итого:	1 595	55,85	65,46	202,05	1 664,50	299,130,78	1,07	84,06	23,15		592,59	158,16	769,07	29,46

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05	49,88	4,39	40,00	0,30
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/26,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02		131,43	14,22	91,70	1,21
	10970	Какао напиток Мас Шосо	180	1,31	1,44	6,61	97,35	9,00	0,02	0,07	0,59		54,14	6,30	40,50	0,06
		Итого:	417	10,29	12,31	55,10	425,06	70,42	0,14	0,28	1,93	0,07	235,45	24,91	172,20	1,57

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00									
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00									

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09	42,51	23,46	74,40	1,21
ТТК	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51	19,24	34,08	95,32	0,82
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15	8,06	6,70	7,13	0,31
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	18,80			1,56
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58	7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	625	22,82	26,28	92,21	744,53	8,00	0,25	0,17	60,50	15,05	95,62	77,74	210,85	4,79

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

ТТК	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25	4,96	26,04	17,36	0,37
	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22	9,16	10,24	14,46	0,59
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06	9,41	2,77	21,44	2,78
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180		9,98	39,92							0,30			0,03
	15987	Печенье Курабье для дет.питания	20	1,40	4,00	13,00	93,60									
		Итого:	420	11,76	11,25	60,81	377,76	25,00	0,05	0,10	9,28	2,52	23,83	39,05	53,27	3,76
		Итого:	1 612	44,92	49,91	222,38	1 613,35	103,420,44	0,54	71,71	17,64		354,89	141,69	436,31	10,13

Четверг

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05	49,88	4,39	40,00	0,30
94/2014 Дели плюс	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07	173,29	32,91	163,97	0,58
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72		66,25	7,70	49,50	0,08
	Итого:		410	10,23	13,93	40,16	326,91	80,26	0,17	0,33	2,57	0,12	289,42	44,99	253,47	0,97

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

401/2014 Дели плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46		190,96	21,56	141,68	0,15
	Итого:		150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46		190,96	21,56	141,68	0,15

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	14807	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	200	5,23	5,32	14,15	125,39	7,48	0,10	0,08	13,78	1,02	25,41	24,84	83,58	1,05
282/2011	15827	Котлета рубленая (говядина, птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01	37,00	13,52	42,21	0,92
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		2,90	19,69	7,94	41,94	0,82
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08	36,18	16,20	36,00	0,92
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46	5,60	10,80	27,20	0,72
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	18,80			1,56
	Итого:		635	22,63	22,54	88,35	646,75	10,28	0,45	0,25	31,97	10,19	142,67	73,30	230,93	5,98

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

табл.24/199 6	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02	3,40	2,80	6,00	0,10
	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12	20,40	7,80	13,80	0,18
	15903	Азу из свинины	30/150	10,80	18,45	19,18	285,98		0,13	0,08	21,35	2,84	20,54	26,91	69,76	1,17
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03
467/2014 Дели плюс	12907	Булочка Ванильная	50	4,56	5,57	30,22	189,25	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44	28,08	7,97	48,71	1,20
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46	5,60	10,80	27,20	0,72
	Итого:		510	17,76	24,42	73,66	585,47	10,40	0,28	0,17	58,95	5,87	78,31	56,29	165,47	3,40
	Итого:		1 705	55,09	64,74	208,64	1 637,52	131,74	0,95	0,95	93,94	16,18	701,37	196,14	791,55	10,50

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05	49,88	4,39	40,00	0,30
--------	-------	------------------------	--------	------	------	-------	--------	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	------

Дели принт																
	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/25,14	4,92	23,45	158,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02	130,69	14,18	91,55	1,07	
395/2014	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17	108,30	12,60	81,00	0,12	
Дели плюс	Итого:		417	10,65	13,51	50,59	366,56	79,42	0,16	0,34	2,52	0,07	288,87	31,16	212,55	1,49
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																
	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38									
	Итого:		150	4,28	2,30	17,14	106,38									
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10	33,00	22,87	77,00	1,00
	14738	Шницель рубленный из птицы	60	5,89	7,01	19,19	163,47	3,12	0,05	0,04	0,20	2,04	25,62	12,84	40,68	0,81
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83	14,59	30,00	75,80	1,18
699/2004,Т	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44		0,01	0,01	11,88	0,04	6,91	2,57	4,55	0,08
К436/2008	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46	5,60	10,80	27,20	0,72
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	18,80			1,56
	Итого:		630	18,26	18,61	82,26	569,57	10,62	0,42	0,26	56,35	16,19	104,52	79,08	225,23	5,34
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14	11,20	6,30	7,70	1,54
	14939	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,36		0,04	0,04	3,02	0,79	16,42	22,98	33,26	0,43
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54	73,77	10,23	79,71	3,21
392/2014	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03
Дели плюс	Итого:		480	20,24	12,04	86,17	534,01	61,50	0,16	0,17	10,23	3,30	110,58	45,66	155,46	6,04
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83	8,89	6,15	34,79	0,82
	Итого:		1 677	53,43	46,47	236,15	1 576,52	151,54	0,77	0,77	69,09	19,56	503,97	155,91	593,24	12,87